

平成30年度 健康体力づくり科 講座内容

講座場所 木曜日 総合体育館サブアリーナ 時間帯 午前10時～12時

回数	講義日	講義概要項目
1	4	19 オリエンテーションとストレッチ体操
2		26 ストレッチ体操
3	5	10 ストレッチ体操
4		24 ストレッチ体操
5		31 ロコモチェックとウォーキング
6	6	7 ロコモトレーニングとリズムストレッチ
7		14 ロコモトレーニングとリズムストレッチ
8		28 ロコモトレーニングとリズムストレッチ
9	7	5 筋コンディショニング (ボールを使って)
10		12 筋コンディショニング (ボールを使って)
11		26 筋コンディショニング (ボールを使って)
12		30 筋コンディショニング (ボールを使って)
13	9	6 リズムエクササイズ (ステップを踏んで)
14		13 リズムエクササイズ (ステップを踏んで)
15		27 リズムエクササイズ (ステップを踏んで)
16	10	4 大学祭に向けて
17		11 大学祭に向けて
18		18 大学祭に向けて
19		25 大学祭に向けて
20	11	1 大学祭に向けて
21		8 大学祭に向けて
22		29 リズムエクササイズ (ステップを楽しもう！)
23	12	6 リズムエクササイズ (ステップを楽しもう！)
24	31/1	10 リズムエクササイズ (ステップを楽しもう！)
25		24 リズムエクササイズ (ステップを楽しもう！)
26		31 リズムエクササイズ (ステップを楽しもう！)
27	2	7 トータルエクササイズ (ボール、ステップ、ストレッチ、筋トレ)
28		14 トータルエクササイズ (ボール、ステップ、ストレッチ、筋トレ)
29		28 トータルエクササイズ (ボール、ステップ、ストレッチ、筋トレ)
30	3	7 トータルエクササイズ (ボール、ステップ、ストレッチ、筋トレ)

※ 内容は変更する場合があります。